

## Wissenswertes:

Die Seminarreihe findet im Tagungszentrum des Berufsförderungswerkes Nürnberg statt. Für Ihr Unternehmen bieten wir individuelle, praxisnahe Inhouse-Seminare auch vor Ort an.

Termine und Anmeldeformulare entnehmen sie bitte der Rubrik „aktuelle Veranstaltungen“ auf unserer Homepage [www.indoleo.de](http://www.indoleo.de).

## Kontakt:

Weitere Informationen zu den Seminaren erhalten Sie bei:



**Lilli Maierhofer**

Telefon 0911 938-8064  
lilli.maierhofer@indoleo.de

## INDOLEO

Institut für ganzheitliches Potenzialmanagement

Schleswiger Straße 101  
90427 Nürnberg

Tel. 0911 938-7993

Fax 0911 938-7187

info@indoleo.de

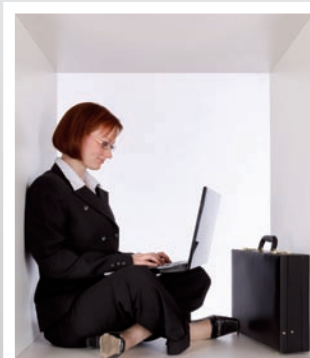
www.indoleo.de

INDOLEO ist eine Marke des Berufsförderungswerks Nürnberg

## POTENZIALE

### Seminarreihe für Führungskräfte

Stress, Burnout  
und psychische  
Probleme am  
Arbeitsplatz



## Chef und Psychologe?

Nutzen Sie Ihre Rolle als Führungskraft  
zur effektiven Stressbewältigung.

## Modul 1

### Stressfrei führen – Eine Illusion?

Das Modul beginnt mit einem Impulsvortrag zu psychischen Belastungen und zum Stressmanagement im Unternehmen. Zugleich lernen Sie einfache und effektive Techniken kennen, dem Stress am Arbeitsplatz zu begegnen.

- Inhalte Stress und Stressgeschehen erkennen
- Das Phänomen Burnout
- Stress-Balance für die Führungskraft
- Stressabbau: Der Weg zum „Flow“ – geht das?

## Modul 2

### Wie ich sage, was ich meine – Führungskräfte im Dialog

Kommunikation spielt eine wichtige Rolle für die psychische Befindlichkeit von Mitarbeitern im Unternehmen. In diesem Modul lernen Sie die Grundlagen wertschätzender Kommunikation kennen. Sie erfahren außerdem, wie Sie Ihre Kommunikationswege im Unternehmen besser nutzen können.

- Wertschätzende Kommunikation – was ist das eigentlich?
- Kommunikationstechniken – Gesprächsführung in der Praxis
- Wie spreche ich mit wem? – situationsgerecht kommunizieren
- Faires Streiten – Bausteine einer guten Konfliktkultur

## Modul 3

### Führen zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Führungsverhalten prägt und gestaltet entscheidend das Miteinander im Team. In diesem Workshop beschäftigen wir uns anhand praxisorientierter Beispiele mit verschiedenen Formen Ihres mitarbeiter- und aufgabenorientierten Führungsverhaltens.

- Führen im Spannungsfeld von Humanität und Effektivität
- Klärung und Entwicklung des Rollenverständnisses einer Führungskraft
- Sandwich-Position und kollegiale Vernetzung
- Stärken von Mitarbeitern erkennen und nutzbar machen

## Referentinnen

### Ulrike Huibens

*Diplom-Psychologin,*

*Psychologische Psychotherapeutin,*

*Systemische Therapeutin (DGSF),*

*Schmerztherapeutin,*

*Arbeitsschwerpunkte: Stressprävention, Burnout, psychische Probleme am Arbeitsplatz, Schmerz und Psyche*

### Lilli Maierhofer

*Diplom-Betriebswirtin, Business Coach, Trainerin und Seminarleiterin*

*Begleitet Führungskräfte und Projektteams durch systemisches und wertorientiertes Coaching*